



YOUXIUSHIYIZHONGXIGUAN

那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，是因为他们在日常生活、工作和学习中养成了各种各样良好的习惯。

优秀 是一种 习惯

王 峰◎编著

优秀是一种气质、优秀是一种状态、优秀更是一种习惯

有的人成功了，有的人失败了。成功有成功的道理，失败有失败的原因，但决定成败的关键还是习惯。

中国华侨出版社





YOUXIUSHIYIZHONGXIGUAN

那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，是因为他们在日常生活、工作和学习中养成了各种各样良好的习惯。

优秀 是一种习惯

王 峰◎编著

优秀是一种气质、优秀是一种状态、优秀更是一种习惯

有的人成功了，有的人失败了。成功有成功的道理，失败有失败的原因，但决定成败的关键还是习惯。

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

优秀是一种习惯 / 王峰编著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 8

ISBN 978-7-5113-0042-3

I. 优… II. 王… III. 习惯 — 培养 — 通俗读物 IV.
B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129780 号

●优秀是一种习惯

著 者 / 王 峰

责任编辑 / 文 蕾

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 18 字数 190 千字

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

版 次 / 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0042-3

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

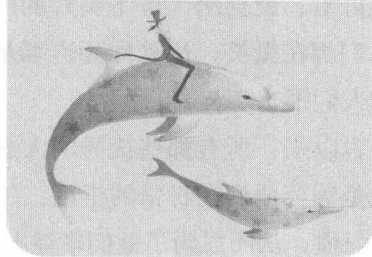
发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言



美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

有的人成功了，有的人失败了。成功有成功的道理，失败有失败原因，但决定成败的关键还是习惯。

新东方的创始人俞敏洪先生曾经发表过这样一个演讲：古希腊哲学家亚里士多德说：“优秀是一种习惯”。如果说优秀是一种习惯，那么懒惰也是一种习惯。人出生的时候，除了脾气会因为天性而有所不同，其他的东西基本都是后天形成的，是家庭影响和教育的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。有人形成了好习惯，有人养成了坏习惯。到20岁左右的时候，我们已经有了自觉意识，已经开始明白什么样的习惯会使我们终身受益。所以我们从现在起就要把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为习以为常，变成我们的第二天性。

让我们习惯性地去做创造性思考，习惯性地去做认真做事情，习惯性地对别人友好，习惯性地欣赏大自然。我的很多习惯都是在办“新东方”的这10年中逐渐养成的，包括我对待老师和员工的态度，对很多事情的看法。你养成了优秀的习惯，在人们眼中你就会显得优秀。比如，让我们今天就学会微笑，把悲伤留给自己，把快乐带给别人。不管你是真心的还是职业性的微笑，只要你笑了，就会很美丽很好看，就会给人留下美好的印象。在西方社会，你走到很多地方人们都在微笑，尽管你知道那是职业性的，你依然能感觉这些微笑的人们很亲切。

自古以来，所有那些优秀的人之所以能够创造出令人瞩目的成就，就是因为他们在日常的生活、工作和学习当中养成了各种各样良好的习惯，从而成为了他们攀登高峰、走向辉煌的助推器。

而对于作为普通人的我们来说，要想获得成功，要想成为一个优秀的人，当务之急就是要养成良好的习惯。这种习惯包括很多方面：比如自我修炼、热爱工作、为人处世等等。

当我们在不知不觉中养成了良好的习惯之后，这些习惯就会在潜移默化中影响着我们的工作、生活和学习；就会在无形当中把我们塑造成为一个优秀的人，一个与众不同的人。

优秀是一种习惯，需要时间慢慢养成。



第一篇 塑造自己优秀的气质

所谓优秀是指在各个方面都优于常人的特质。而且这种特质不是与生俱来的，而是通过很多努力，经过很多挫折才能换来的，它需要长时间的自我修炼。

一、坚毅起来，坚强面对人生磨难 /003

1. 抓住最后一根稻草 /003
2. 忍耐过后会有光明 /005
3. 坚守信念创造奇迹 /008
4. 坚韧不拔决不放弃 /011

二、乐观一点，哭着过不如笑着活 /015

1. 打开窗子让阳光进来 /015
2. 笑对一切，先苦后甜 /017
3. 积极查找失败原因，避免在失败中徘徊 /019

三、勇敢面对，勇气可以提升志气 /022

1. 要有东山再起的雄心 /022
2. 要有敢作敢为的胆量 /025
3. 要有战胜挫折的勇气 /027
4. 要有创造机会的魄力 /030

四、独立自主，靠别人不如靠自己 /034

1. 独立而不独断 /034
2. 努力才能自立 /038
3. 敢于挑战但不鲁莽 /043
4. 敢于冒险但不盲目 /047

第二篇 培养自己良好的品行

良好的德行是一个人立身立世的根本。这也是自古以来，众多先贤圣哲坚持呼吁和倡导的。一个具有良好德行的人，他的道路一定是宽的，人脉一定是广的。

002

一、送人一份真，换回一份诚 /053



- 1.用诚实为自己铺路 /053
- 2.靠信誉赢得口碑 /056
- 3.承诺不可轻许，许则就要兑现 /059
- 4.做人要凭良心，做事要守规矩 /062

二、常怀友善之心，可交真心朋友 /064

- 1.宽容是一种美德 /064
- 2.友善待人，人亦友善 /067
- 3.爱心如花香，持久而芬芳 /070
- 4.懂得感恩，快乐永驻 /072
- 5.给别人留足面子 /075
- 6.慈悲为怀，包容一切 /078

三、人生多一份自信，事业多一份成功 /081

- 1.用自信为自己加油 /081
- 2.用能力坚持自信心 /084
- 3.不要怀疑自己的实力 /086
- 4.自信没有偶然，人生需要拼搏 /089

四、豁达宽容做人，方圆灵活处世 /093

- 1.尊重他人，自己受益 /093
- 2.宽容别人，解放自己 /095
- 3.学会豁达才能快乐 /098
- 4.看得开才能活得好 /101
- 5.世上没有“十全十美” /104
- 6.能屈能伸大丈夫 /106

第三篇 良好的习惯是优秀的基础

你的人生是否幸福，要从方方面面去评定，诸如身体是否健康；经济收入是否正常；生活是否丰富；是否具有涵养……因为这些都是健康生活的一部分。

一、让健康守护你 /111

- 1.合理膳食是健康的保证 /111
- 2.运动是通向健康的通道 /117
- 3.远离烟酒，健康长寿 /120
- 4.心态要好，疾病不扰 /129

二、让理财陪伴你 /133

- 1.君子爱财，取之有道 /133
- 2.做好储蓄，未雨绸缪 /135
- 3.学会花钱，不要攀比 /137
- 4.学会理财，计划收支 /139

三、让娱乐放松你 /143

- 1.劳逸结合，生活美好 /143
- 2.及时减压，身心悠闲 /145
- 3.适当休息，精力充沛 /149

四、让学习丰富你 /151

- 1.博览群书，勤奋求知 /151
- 2.学海无涯，持之以恒 /154
- 3.学习是一生的事情 /160
- 4.知识就是财富 /164

第四篇 掌握为人处世的门道

人是一切社会关系的总和，身处于社会之中的人们，要想游刃有余、与众不同，首先要做的功课就是学会如何处世，培养良好的处世习惯。

一、细节要注重 /171

- 1.赞美别人，抬高自己 /171
- 2.多说礼貌用语 /174
- 3.做个有心人 /177

二、说话要得体 /180

- 1.幽默是个润滑剂 /180
- 2.说话要给人留余地 /184
- 3.直话巧说，学会暗示 /186
- 4.说话要分对象 /189
- 5.沉默是金，言多有失 /195
- 6.多说不如少说，少说不如倾听 /198

三、穿着要讲究 /204

1. 女士穿衣要点 /204
2. 男士穿衣要点 /208
3. 商务着装须知 /212

第五篇 出众的能力是优秀的资本

工作体现着每一个人的生命价值，谁都想做同行业的佼佼者。要想让自己在工作中出类拔萃，没有别的办法，除去人际关系及不可抗拒的客观因素外，靠的就是能力，有能力才有水平。

一、快乐工作，乐在其中 /219

1. 干一行，爱一行 /219
2. 工作中要多动脑、勤思考 /222
3. 细心可以增加你的砝码 /226
4. 处处留心才能把工作做好 /228
5. 勤奋铸就成功的事业 /231
6. 行动更具说服力 /233
7. 做自己感兴趣的工作 /234
8. 抓住要领，从容应对 /236

006

二、不做独行雁，单干难成事 /238

1. 团结协作，凝聚人心 /238
2. 善于合作，打开局面 /240

3. 勤于沟通，善于交流 /245

三、奉献忠诚，努力工作 /250

1. 对待工作要忠诚 /250

2. 做就要做到最好 /252

3. 尽心工作最重要 /254

四、勇于承担，敢于负责 /258

1. 只有尽职尽责，才能尽善尽美 /258

2. 只有责任，没有理由 /260

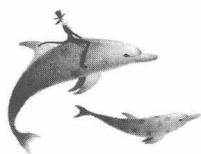
3. 对自己的行为负责 /262

五、能力至上，用能力说话 /264

1. 能力决定成败 /264

2. 激发潜能，全面提升自己 /267

3. 锻炼自己因事而变的能力 /270



第一篇

塑造自己优秀的气质

所谓优秀是指在各个方面都优于常人的特质。而且这种特质不是与生俱来的，而是通过很多努力，经过很多挫折才能换来的，它需要长时间的自我修炼。



一、坚毅起来，坚强面对人生磨难

坚毅是什么？坚毅指的是在一次又一次的困难、打击、挫折、痛苦、挣扎面前，所表现出来的不屈不挠、坚持到底的态度。对于芸芸众生而言，无论是在工作、学习抑或生活中，各种各样的困难都是不可避免的。当这些困难和我们不期而遇的时候，我们惟一要做的就是乐观而又坚强地去面对它们。

1. 抓住最后一根稻草

有人曾经说道：“任何事只要半途而废，就意味着自己的努力将付之东流。惟有经得起种种考验的人，才是最后的胜利者。因此，不到最后一刻，就不要轻言放弃。抓住最后一根稻草。”

有这样一个故事，两名采矿工人正在矿井下工作，突然发生了瓦斯爆炸，两人都被困在了井中。焦急之下，他们只好呼喊求救。但是他们喊了很长时间，也没有人来救他们。此时矿井里的空气已经越来越稀薄了，如果这样下去，他们将必死无疑。于是两个人便想，与其在这里等死，不如试着自己救自己吧。

想到这里，他们便开始行动了起来。他们在伸手不见五指的矿井里，依靠自己的感觉小心翼翼地挖掘，为了化解心里的恐惧，他们一边挖一边聊天。就这样他们互相鼓励，给彼此加油打气。

就这样他们在恐惧中度过了艰难的五天，最终他们获救了。这个故事就是告诉我们：无论你身处什么样的险境，无论你面对什么样的困难，只要你永不言弃，只要你相信自己，那么你就能抓住最后一根稻草，迎来新的希望。

英国前首相丘吉尔一生留下了不少轶事。直到现在还在影响着很多人。在第二次世界大战爆发的前夕，一位英国政府官员沮丧地说：“我认为事情完全绝望了。”丘吉尔听了这话以后，若无其事地说：“你说的对，战争将不可避免，我们已经到了绝望的边缘，但是我认为我自己似乎年轻了很多。”

从心理学上说，感到绝望以及对令人绝望的状况有所了解，是两种完全不同的精神活动。后者是客观地认识自己所处的状况，前者则表示已经不能很客观地审视自己的处境。所以，当我们处在绝望中时，应该认清绝望不但能使心情变得很乐观，还可以使自己超出绝望之外。

荀子在《劝学》中说：“锲而不舍，金石可镂。”要想成功，除了有自信、付出努力外，还必须有恒心和韧劲。

大文豪巴尔扎克在大学读的是法律专业，但这只是他父亲的决定。对于巴尔扎克来说他的兴趣并不在枯燥的法律上，他所向往的是将来可以当一个大作家。父亲一怒之下，不再向他提供任何生活费用了。然而巴尔扎克并没有因此而低头，他认为他可以靠自己赚得的稿费维持生活，但是此时的巴尔扎克似乎显得太异想天开了。虽然他写了很多文章，但是令他意想不到的是，很多稿子都被退了回来，所以巴尔扎克的生活顿时便陷入了困境。

走投无路的他开始靠借债过活。但是令人费解的是，生活极端窘迫的他却花了 700 法郎买了一根镶嵌着玛瑙的手杖。这在旁人看来，巴尔扎克一定是疯了。但是巴尔扎克买这个手杖的目的并不是为了炫耀，而是在这个手杖上刻下了一行字：我将粉碎一切障碍。他想以此来鼓励自己坚持到底，为自己的理想而战。最终，巴尔扎



克凭借着锲而不舍的精神，实现了自己的梦想，他成了法国甚至是世界上最伟大的文学家之一。遗憾的是，由于各种原因，很多人都没有而奋斗的过程中坚持下来，他们总是千方百计地给自己设置各种并不存在的障碍。他们把借口当做绳索，将自己的心灵牢牢地束缚起来，使心灵窒息，失败当然也就在所难免。

而成功的人即使遇到困难，也会保持良好的精神状态，在他们心中，只有“我要”，“一定有能力”等积极意念，他们就是凭着这种积极向上的精神，不断鼓励自己，想尽办法，不断前进，直至成功。

无论你面对着多么糟糕、多么难办的事，只要你敢于打破各种心灵束缚，克服消极情绪，抓住最后一根稻草，奇迹就一定会出现。

2. 忍耐过后会有光明

某大型企业的业务部经理蒋威是一个具有着传奇般经历的人。他是一个性格坚韧、勇往直前的人，凭借着超强的忍耐力，在短短的几年时间里，他就从一个整天打杂活的小员工成长为了一名在业内颇具影响力的人物。那么他到底是如何一步步走向成功的呢？

2000年，蒋威大学毕业，带着对未来美好的憧憬，他来到了深圳这个充满商业化气息的城市。为了能尽快找到工作，蒋威开始四处奔波。一天，他发现了一个计算机软件公司正在招人，他决定碰碰运气，于是他来到了总经理的办公室。此时总经理正在看材料，可能是他的到来打扰了他，总经理显得有些不高兴，迫于礼貌，总经理问道：“你是来做什么的？”蒋威紧张地说：“你好，我叫蒋威，是今年刚毕业的大学生，我想来贵公司应聘。”听到这里，总经理有些不耐烦了。因为公司的招聘对象都是具有三年以上工作经验的人，